



Riflessioni
sul
Dhammapada

Ajahn Munindo

Mirando all'obiettivo della liberazione
il saggio abbandona l'oscurità
e ha cara la luce
si lascia alle spalle
la sicurezza meschina
e cerca la libertà dall'attaccamento.
Il desiderio di libertà
è cosa ardua e rara
ma il saggio continuerà a cercare
distaccandosi da tutto ciò che si frappone
purificando il cuore e la mente.

strofe 87-88

Il Buddha ci offre con queste immagini una descrizione della meta, per darci sollievo e sostegno nello sforzo di lasciar andare quello che ci ostacola e ci limita. Se ci atteniamo troppo rigidamente alle immagini, perdiamo la prospettiva del fattore del qui e ora del nostro viaggio e invece di praticare realmente, immaginiamo la pratica. Ma se non diamo il giusto rilievo alla meta, ci perdiamo nella distrazione degli oggetti dei sensi, piacevoli e spiacevoli. La ricerca della vera libertà può essere difficile ma aiuta a riflettere su quanta sofferenza si crea se non pratichiamo. Con la saggia riflessione scopriamo di poter tollerare i periodi bui e difficili. Quando torna la luce, la teniamo cara e scopriamo come amare con più pienezza la verità.

Vivi bene la tua vita
in accordo con la Via,
rifuggi una vita di distrazione.
Una vita ben vissuta porta all'appagamento
sia nel presente che nel futuro.

strofa 169

Va bene avere come meta l'appagamento? Come possiamo impegnarci efficacemente e creativamente, affrontando quanto va fatto, se restiamo in un senso di contentezza? Sarebbe come chiedere come si fa a fare la prima colazione e nello stesso tempo essere consapevoli degli uccelli che cantano sul davanzale della finestra. Sono funzioni diverse ma operano nello stesso momento. Diventando più esperti nell'osservazione interiore, scopriamo che, con un cuore appagato come fondamento, possiamo buttarci più abilmente ed energicamente nei compiti che ci spettano. Non c'è necessariamente un conflitto tra gli insegnamenti che ci incoraggiano a coltivare l'essere contenti e quelli che ci esortano a praticare i quattro retti sforzi. Talvolta, è necessario fare lo sforzo di generare qualità positive; altre volte ci è richiesto lo sforzo di eliminare quel che non è granché positivo, interiormente o esteriormente. Ci sono momenti in cui è necessario essere guerrieri coraggiosi che combattono con le forze della confusione illusoria per evitare che prendano il comando del nostro cuore e della nostra mente; e in altri, abbiamo bisogno di essere come un genitore che allena e si prende cura della bontà che è già presente. L'agilità è una grande virtù spirituale. Riconoscendo la virtù intrinseca in un cuore contento, ne saremo naturalmente attratti. E in nessun modo questo compromette la nostra efficienza. Noi cerchiamo la distrazione perché non conosciamo la contentezza. La retta pratica libera l'energia prima consumata dalla compulsività; allora, questa stessa energia si manifesta come vitalità ed entusiasmo.

Come il loto cresce
in grazia e profumo
da un mucchio di rifiuti
abbandonati
la luce del vero discepolo
del Buddha
rischiara le buie ombre
sparse dall'ignoranza.

strofe 58-59

In altre parole, ogni cosa che sperimentiamo può essere volta e usata per nutrire la nostra crescita verso ciò che è intrinsecamente, immutabilmente, bello: la Liberazione dall'ignoranza. Tutto quello che nella nostra vita è ingiusto, indesiderato, irragionevole, tutte le cose a cui resistiamo e che rifiutiamo costituiscono la landa acquitrinosa dei mucchi di rifiuti. Ma come dicono i versi, è qui che crescono i fiori di loto. È facile vedere quello che non ci piace di noi e degli altri come inutile, deplorabile ostacolo alla nostra felicità. Ci immaginiamo quanto radiosi saremmo, come ci sentiremmo soddisfatti, come diventeremmo accettabili, se solo non avessimo tutte quelle limitazioni. Quel che è in realtà deplorabile, ma anche trasformabile, è il punto di vista del 'se solo'. Le nostre preferenze non sono necessariamente sagge. Se le radici del loto fossero al sole, che è dove di solito 'io' preferisco stare, l'intera pianta ne soffrirebbe. Anche se seguendo per un po' le nostre preferenze, ottenessimo una certa radiosità, se è egoistica, ci brucerà. Forse potremmo appendere al muro l'immagine di un loto per ricordarci da dove viene la bellezza durevole.

E' la saggezza
che permette di lasciar andare
più lieve felicità
in cambio di più vasta
felicità.

strofa 290

I filtri delle nostre preferenze limitano drammaticamente la nostra visione. Vogliamo lasciar andare quel che ci lega, ma spesso la volontà ci abbandona. La saggia riflessione può sostenere la volontà, è la sua migliore amica. La volontà non può fare tutto da sola. Questi versi ci incoraggiano a riflettere su come lasciar andare l'attaccamento a una felicità più lieve può condurci a una felicità più grande. Persi nei nostri attaccamenti, vediamo solo quello che lasciando andare perderemmo. La saggia riflessione significa che vediamo quello che perderemmo come pure quello che guadagneremmo. La saggia riflessione apre e amplia la nostra visione e ci permette di perseguire la meta.

Dall'inizio dei tempi
vengono criticati
quelli che parlano troppo
quelli che parlano troppo poco
e quelli che non parlano affatto.
Tutti in questo mondo sono soggetti a critiche.
Non c'è mai stato
né mai ci sarà
né c'è ora qualcuno
che venga solo biasimato
o in tutto e per tutto lodato.

strofe 227-8

Potremmo pensare che il Buddha non sia mai stato criticato o biasimato; era così puro. Ma è un pensiero sbagliato. In effetti, è l'opposto; fu biasimato, criticato e accusato ingiustamente, come chiunque altro. Cercare solo l'elogio e temere il biasimo, egli disse, è vano. La storia a cui queste due strofe fanno riferimento riguarda un folto gruppo di ricercatori spirituali che era in viaggio in cerca dei più avanzati discepoli del Buddha per ricevere insegnamenti. Un monaco semplicemente sedeva in silenzio, un altro parlava diffusamente e profondamente, e il terzo, avendo udito la loro insoddisfazione, offriva insegnamenti che più tardi furono giudicati troppo elementari per loro. Quando questo gruppo, alla fine, incontrò il Buddha in persona, gli riportò le mancanze che aveva riscontrato nei monaci e negli insegnamenti. Il Buddha la trasformò in un'occasione per dimostrare che qualsiasi cosa facciamo nella vita, qualsiasi cosa diciamo (o non diciamo), non possiamo evitare le critiche. E proseguì dicendo che l'unico biasimo che dovrebbe veramente toccarci è quello che proviene da un saggio. Se una persona che vive in modo impeccabile ci critica, è appropriato prestare attenzione a quello che dice. Forse ci accorgiamo che qualunque critica, da chiunque provenga, ci ferisce; se è così, allora abbiamo bisogno di osservare più in profondità. Se perfino il Buddha si trovava a dover fare da ricettacolo della sofferenza non riconosciuta degli altri, perché questo è il biasimo, allora tanto più è probabile che accada a noi. Può essere utile riflettere che le persone buttano all'esterno solo il dolore che non riescono a contenere; lo esprimono come ipercritica. Quando abbiamo la consapevolezza e la capacità di ricevere pienamente noi stessi, semplicemente non siamo portati a biasimare nessuno, né noi stessi, né gli altri.

Se trovi un compagno sincero
che coltiva integrità e saggezza
supererai tutti i pericoli
in gioiosa e affettuosa compagnia.

strofa 328

È stato detto che la mente è come l'acqua, prende la forma del vaso in cui è contenuta. Certamente quest'immagine concorda con l'insegnamento del Buddha che invita a essere consapevoli della compagnia che scegliamo. Nella prima stanza del Mahamangala Sutta (Discorso sulla Grande Benedizione), il Buddha consiglia di "evitare la compagnia dello stolto e di associarsi con il saggio." Tuttavia, anche se molti di noi riconoscono la verità di questa affermazione, possiamo aver timore di restare intrappolati nel giudicare gli altri. Dobbiamo essere accorti, non confondere il giudizio compulsivo, sbadato, con il chiaro discernimento. È il saggio discernimento che conosce la differenza. Ed è la compassione che porta a proteggerci dal nuocere. La vera saggezza e compassione non discriminano tra interiore ed esteriore e tutti gli esseri ne traggono beneficio.

Come un vento burrascoso
non scuote una montagna di roccia
così chi contempla
la realtà del corpo
chi coltiva la fede e l'entusiasmo
non è turbato da Mara.

strofa 8

Il nostro monastero è appollaiato in cima alla collina di Harnham, in pieno vento, nella campagna del Northumberland. Eccetto per un sottile primo strato di terreno, questa collina è di roccia; i campi sono tutti delimitati da muretti di pietra coperti di licheni; anche gli edifici sono di pietra con muri spessi più di un metro; pure i tetti sono di pietra; in alcuni punti delle recinzioni ci sono grandi lastre assicurate da grossi pioli di quercia (un tempo di ossa di pecore). Le persone che nei secoli hanno vissuto qui sapevano bene come prepararsi ai venti tempestosi. La forza dei venti che spesso spazzano questa regione può incutere timore, ma è niente paragonata alla minaccia delle forze di Mara. Mara è la manifestazione della non-illuminazione. E' la forza trainante della negazione. Mara è la spinta a evitare la realtà e si esprime come coercizione, insensibilità, risentimento. Se vogliamo opporci alla forza micidiale di queste abitudini, dice il Buddha, dobbiamo rendere il cuore fermamente stabile nella consapevolezza del corpo, nella fede e nell'energia. Può non essere immediatamente ovvio perché questi tre fattori siano importanti, ma con la pratica riusciamo a vedere da soli cosa funziona e cosa no. Per esempio, molte belle idee riguardo alla realtà o a come la vita dovrebbe essere non sanno proteggerci quando le passioni selvagge divampano. Tuttavia, la capacità e l'impegno a ritornare, di nuovo e di nuovo, alla consapevolezza del corpo, a ricordare di vivere in modi che conducano a una fiducia non egoistica e che sostenga il nostro interesse a scoprire la verità, tutto questo ha il potere di renderci incrollabili.

La vittoria su se stessi è la suprema vittoria,
ha molto più valore
che soggiogare gli altri.
Questa vittoria
nessuno la può contraffare
né carpire.

strofa 104-5

Vittoria su se stessi significa essere incrollabilmente saldi al centro della nostra vita; essere perfettamente al comando. Vivere in questo stato significa che niente può turbarci o causare sofferenza. Tale perfetto controllo è totalmente diverso dal controllo che tiene a distanza, egoistico, caratterizzato dalla paura e spinto dal desiderio. Anche se per un po' l'ego s'illude di essere al comando, c'è sempre una parte che ha paura di perderlo. Come potrebbe essere vivere senza paura? Gli insegnamenti del Buddha indicano quel che ostacola il non aver paura: l'abituale egoismo, il desiderio illusorio. Questo sé inconsapevole distorce la nostra visione della realtà a beneficio della sua auto-importanza. Quando accendiamo la luce o la consapevolezza sull'attività stessa del desiderio, senza giudicare né interferire in alcun modo con esso, lo vediamo in modo diverso. Un momento di vittoria su se stessi rivela la possibilità di trovare la forza e la felicità che accompagna la comprensione. La retta comprensione conduce al retto controllo; un controllo non egoistico.

Il silenzio non esprime profondità
se resti ignorante e non coltivato.
Come avesse una bilancia in mano
l'assennato soppesa le cose
salutari e non salutari
e arriva a conoscere
sia il mondo interiore che quello esterno.
Perciò l'assennato è detto saggio.

strofe 268-9

Il Buddha parlò del senso di contentezza e del beneficio che derivano dal vivere in luoghi quieti e belli. Limitare la sensazione sensoriale può aiutarci sul sentiero verso la liberazione dall'ignoranza. Ma il Buddha non intendeva difendere una posizione contro il mondo sensoriale. Ajahn Chah diceva spesso: "Se non riuscite a praticare in città, non ci riuscirete nella foresta." E aggiungeva: "Se non potete praticare quando siete malati, non potete praticare quando siete sani." In altre parole, tutto è pratica; inclusa la sensazione di non poter praticare con 'questo'. La saggezza riconosce questa verità.

C'è chi si risveglia
dall'inconsapevolezza
e fa luce nel mondo
come la luna
quando sbuca dalle nuvole.

strofa 172

Oggi celebriamo *Asalha Puja*, il giorno di luna piena del mese di *Asalha*, quando circa duemilacinquecento anni fa, il nostro maestro, il Buddha, rivelò per la prima volta le Quattro Nobili Verità. Questi insegnamenti erano l'espressione del completo 'risveglio dall'inconsapevolezza' che il Buddha aveva sperimentato due mesi prima, la notte di luna piena del mese di *Vesakha*. Questo insegnamento di risonanza (letteralmente) mondiale è noto come il 'Discorso della messa in moto della Ruota della Verità' (*Dhammacakkappavattana Sutta*). Come una fresca, brillante luna che sbucca da una coltre di nuvole emana un'incantevole radiosità, il cuore di chi ascolta questi insegnamenti si riempie della gioia della perfetta comprensione e della compassione illimitata. Ora, abbiamo fortunatamente l'occasione di ascoltare questi insegnamenti e di penetrare un po' di più in quella stessa luce. A causa della nostra limitata comprensione e degli ostacoli alla nostra sensibilità, crediamo regolarmente che il mondo e la sofferenza siano più sostanziali di quanto siano in realtà. Ogni volta che ci ricordiamo di concentrare la nostra attenzione sulle vere cause della sofferenza, il desiderio radicato nell'ignoranza, queste quattro nobilitanti verità creano una radiosità che disperde le nuvole dell'illusione e dissolve il mondo della sofferenza. Mentre le nostre accurate contemplazioni ci risvegliano dall'inconsapevolezza, momento per momento, contribuiamo alla continua messa in moto della Ruota del Dhamma.

Non cercare la compagnia
di chi è sviato
guardati da chi si è guastato.
Cerca e gioisci della compagnia
di amici fidati sulla Via
di chi la visione profonda difende.

strofa 78

Come curiamo le nostre amicizie e come i nostri amici hanno cura di noi? Vogliamo proteggere e nutrire la vera amicizia con coloro che sostengono la nostra aspirazione a vivere nella verità. Abbiamo per questi compagni un genuino apprezzamento; non aspettiamo di essere in difficoltà per fargli sapere quanto significhino per noi. La buona amicizia può essere coltivata. Portando consapevolezza alle nostre relazioni con gli altri consideriamo anche quanto sappiamo essere amichevoli con noi stessi.

I costruttori di canali
convogliano il flusso dell'acqua.
I fabbri forgiavano le frecce.
I falegnami lavorano il legno.
I buoni domani se stessi.

strofa 145

Non sapere cosa dobbiamo fare può essere preoccupante. Fortunatamente, grazie agli insegnamenti che abbiamo a disposizione, non è necessario credere a queste impressioni mentali. Possiamo sapere cosa è nostro compito fare, momento per momento. Come gli artigiani con fiducia in se stessi lavorano ai loro oggetti, così noi possiamo con fiducia dedicarci al lavoro di domare la natura indocile del nostro cuore. Anche se ci troviamo in circostanze esterne di confusione, possiamo sempre addestrarci interiormente a coltivare l'abilità. Ne facciamo il nostro compito principale. L'indocilità del cuore si mostra regolarmente in svariati modi e con accurata osservazione, gradualmente impariamo a riconoscere le sue stravaganze. Per esempio, la si nota facilmente tutte le volte che non otteniamo quel che vogliamo, in pensieri quali: "Se solo il tempo fosse più tiepido (o più fresco)..." o nel nostro veemente esigere che le condizioni siano altre da quelle che sono. Domando il cuore, ci ritroviamo a non giudicare con reattività tutto quello che sorge; non prendiamo più così facilmente posizione pro o contro. E scopriamo un'accresciuta disponibilità e audacia a offrirci a quel che stiamo facendo proprio in questo momento, con tutto il corpo, con tutto il cuore. Progredendo sul sentiero, le idee che abbiamo sul domare il cuore iniziano a scomparire e si accresce la gratitudine.

Come ridere?
Come abbandonarsi alla gioia
se il mondo è in fiamme?
Perché sei avvolto nel buio
non dovresti cercare la luce?

strofa 146

Di solito, è quando veniamo scottati dalla vita che ci rivolgiamo agli Insegnamenti. Può essere un sollievo scoprire che nei nostri sforzi di liberarci dall'oscurità ci accompagnano milioni di altri esseri umani. La sofferenza è la natura dell'umanità non risvegliata. "Non restate male se soffrite. Tutti soffrono." Ci diceva Ajahn Chah. Prima della sua illuminazione anche colui che sarebbe diventato il Buddha soffriva. La differenza è che gli esseri illuminati sanno che la sofferenza non è obbligatoria, è solo una delle opzioni a disposizione nel regno umano. Esiste anche la possibilità di dimorare nella luce della non-sofferenza.

A poco a poco
passo passo
il saggio asporta le sue impurità
come l'orafo dall'oro le scorie.

strofa 239

Non abbiamo scelta se vogliamo l'oro puro della consapevolezza incontaminata. Nell'esperienza quotidiana il nostro oro ha in sé scorie e ha bisogno che vengano eliminate. Altrimenti nemmeno una miriade di cose desiderabili può darci quello a cui aspiriamo. Perciò è necessario sottoporci al fuoco della purificazione. E le sue fiamme bruciano proprio. Per questo il Maestro ci insegna come badare al fuoco. Se c'è troppo calore (per es. ci cimentiamo con troppa durezza o sopportiamo in modo incurante) resteremo feriti nella nostra pratica. Se invece non c'è abbastanza calore (per es. rifuggiamo dalle difficoltà, seguendo tutto il tempo le nostre preferenze condizionate per le comodità e l'agio) allora non ci sarà alcun progresso nella nostra pratica. Col passare degli anni diventiamo solo più sciocchi. Dunque, in ogni momento verifichiamo la nostra presenza mentale. Non stiamo troppo a pensare a quanto saremo consapevoli in futuro o a come lo siamo stati in passato perché non abbiamo accesso a quelle dimensioni. E' su questo momento che abbiamo una possibilità di padronanza. Si tratta di una graduale regolazione al millimetro dello sforzo che facciamo, il che significa che impariamo quel che è necessario imparare per poter lasciar andare le nostre abitudini; e le scorie vengono lentamente ma sicuramente eliminate. C'è anche da considerare che non serve cercare di purificare l'oro di qualcun altro. Quando realizziamo lo stato della consapevolezza luminosa saremo naturalmente portati a essere di beneficio agli altri e quello che condivideremo sarà intrinsecamente prezioso.

Meglio del dominio sul mondo intero
meglio dell'andare in paradiso
meglio che comandare l'universo
è dedicarsi alla Via senza ripensamenti.

strofa 178

Nei suoi insegnamenti il Buddha indicava una via che conduce alla libertà incondizionata; una qualità dell'essere che non è dipendente dal fatto che una condizione di qualunque tipo, esterna o interna, sorga o non sorga. Qualsiasi siano le circostanze, fortunate o sfortunate, il cuore rimane tranquillo, raggianti, con chiara visione, sensibile e forte. In questo veniamo incoraggiati ad aver fiducia ed è questa la direzione della nostra ricerca. Percorrere questa via richiede costante presenza mentale e sensibilità. Quando la consapevolezza viene meno, prendono il comando vecchie abitudini condizionate; la nostra eccessiva predilezione a tenere tutto sotto controllo (il dominio sul mondo intero), e la nostra dipendenza da piaceri passeggeri (andare in paradiso), e la nostra ossessione per il potere (comandare l'universo) ci pilotano. In questa strofa, il Buddha indica la possibilità di stabilizzarsi, al di là delle illusorie ossessioni dell'ego, sulla Via con una qualità d'impegno che è irreversibile, incrollabile e reale. Nello stesso tempo, lavoriamo con il livello d'impegno che abbiamo, ricordando che quando la nostra ricerca condizionata della felicità ci fa sentire limitati, quello è il momento e il luogo perfetti per andare in profondità.

Spuntano doni del cielo
stando in compagnia
di chi è saggio e perspicace
di chi con accortezza offre
dissuasione e consiglio
come guidando a un tesoro nascosto.

strofa 76

Ci sono due modi di affrontare la pratica: uno è credere che abbiamo bisogno di acquisire qualcosa che ci manca; l'altro pensare che abbiamo tutto quello che ci serve ma non sappiamo realmente riconoscerlo. In questa strofa il Buddha ci dà l'immagine del tesoro nascosto che aspetta di essere scoperto. Non lo troveremo fuori di noi; va trovato nel nostro cuore. Non riconosciamo questo tesoro perché abbiamo già troppo: troppo attaccamento, troppa resistenza. Che si può fare? È una profonda benedizione incontrare una persona saggia che ha discernimento e matura compassione e che voglia guidarci alla libertà dalle abitudini che ci ostacolano. Può accadere che ci guidi attraverso le infide paludi del dubbio o le vertiginose montagne del desiderio ma ne derivano solo benedizioni se onoriamo il suo esempio e seguiamo il percorso fino alla fine.

Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
E' la mente che traccia la strada.
Come la ruota del carro segue
l'impronta del bue che lo traina
così la sofferenza ci accompagna
quando sventatamente parliamo o agiamo
con mente impura.

strofa 1

Pensare troppo complica la pratica spirituale; non pensare a sufficienza ci rende limitati. Questi versi sono un esempio del pensiero saggiamente diretto. Ci aiuta a capire che non siamo vittime delle circostanze, a comprendere che l'intenzione dietro alle nostre azioni fisiche e verbali determina la nostra situazione esistenziale, ci mette nella posizione di avere il potere di creare un vero cambiamento. Accogliendo questo insegnamento come campo d'investigazione, apprezziamo il valore dell'esercitare un consapevole contenimento e troviamo nuova fiducia e capacità. Il nostro cuore-mente traccia la strada.

Se compi un'azione salutare falla di nuovo.
Gioisci nel ricordarla.
Il frutto della bontà è la contentezza.

strofa 118

Il Dhamma ci incoraggia a riportare al cuore il ricordo delle azioni salutari compiute col corpo, la parola o la mente e a dimorare nel senso di contentezza che da quel ricordo sorge. Non rischiamo di essere troppo compiaciuti di noi stessi se la consapevolezza è presente. Possiamo ugualmente contemplare i nostri errori e le nostre mancanze senza perdere di vista la nostra bontà se abbiamo sviluppato la saggia riflessione. Il fatto di poter osservare le nostre abitudini dimostra che siamo molto di più di quelle abitudini. Cos'è che osserva? È il nostro rifugio, la consapevolezza, la via d'uscita dalla sofferenza. Grazie alla consapevolezza possiamo liberamente dimorare nella gioia di ricordare la bontà. E che sollievo scoprire che possiamo fare degli errori e da essi imparare.

Lascia cadere il passato.
Lascia cadere il futuro.
Lascia cadere il presente.
Con cuore libero
raggiungi l'altra sponda
al di là della sofferenza.

strofa 348

L'essenza di questo insegnamento è che c'è un luogo al di là della sofferenza. La sofferenza non è un assoluto: ha delle cause e noi possiamo esserne liberi. E' in questa possibilità che poniamo la nostra fiducia. Ma per raggiungere tale luogo dobbiamo lasciare le nostre abituali posizioni. Ci sentiamo a nostro agio nelle idee che ci facciamo del futuro; ci sentiamo comodi nei ricordi del passato; e tendiamo a perderci nelle esperienze che viviamo qui e ora. E anche quando non siamo in realtà a nostro agio, sono comunque stati che ci sono diventati familiari e siamo riluttanti a lasciarli. Il Buddha in questa occasione insegnava a un acrobata innamorato pazzo. Incontrava un essere umano nel luogo della sua sofferenza e gli indicava una via d'uscita. Non applicava meccanicamente una tecnica. Piuttosto, istruendo abilmente l'artista a lasciar andare quello a cui si aggrappava, gli mostrava la causa della sua sofferenza e come poteva cambiare. Talvolta, quando ascoltiamo l'istruzione di lasciar andare ci può sembrare che ci venga richiesto di liberarci di qualcosa, o che sia un errore essere come siamo. Ma non era e non è questa la via del Buddha. Se rivolgiamo l'attenzione all'interno e osserviamo quel che facciamo, scopriamo che ci sono altri modi di relazionarci all'esperienza. Forse è più accurato dire che se siamo consapevoli di quel che facciamo, il lasciar andare accade. Sembra che l'acrobata seguisse l'istruzione del Buddha e istantaneamente arrivasse al luogo della libertà ultima lì per lì, in cima alla sua pertica di bambù dopo aver fatto sette salti mortali.

Di giorno brilla il sole
la luna brilla di notte.
Ma giorno e notte
risplende il Buddha
nella gloria della luce.

strofa 387

Ogniqualevolta c'è una ben stabilizzata consapevolezza, c'è bellezza, chiarezza e la possibilità di approfondire la comprensione. Se c'è costante presenza mentale, c'è costante chiarezza. O, come dicono questi versi, "giorno e notte risplende il Buddha (cioè il cuore della consapevolezza) nella gloria della luce."

Non sottovalutare la risonanza
di un'azione saggia
pensando che a nulla varrà.
Come la brocca si riempie
di pioggia che cade goccia a goccia
così col tempo il saggio
si fa ricolmo di bontà.

strofa 122

Il condizionamento che riceviamo dall'ambiente circostante programma la nostra mente a credere che 'grande è meglio', 'di più è più bello'. Con consapevole investigazione tali percezioni possono essere messe saggiamente in discussione e, a poco a poco, minate. Può essere stupefacente accorgersi un giorno che qualcosa che prima ci coinvolgeva ora non ci tocca affatto. O scopriamo con gioia che, anziché reagire a qualcosa che di solito ci turbava, ora ci accade di lasciar andare. Forse abbiamo tentato a lungo di lasciar andare, ma i vecchi schemi hanno continuato a dominarci. L'immagine che questa strofa ci offre può accrescere la nostra fede e possiamo aver fiducia che anche un piccolo momento di consapevolezza ha la sua importanza. Ogni piccolo sforzo che ci ricorda di tornare e, con consapevolezza priva di giudizio, d'iniziare di nuovo, fa la differenza. Nessuno sforzo va mai perduto.

Se ti parlano con durezza
fatti silenzioso come un gong spezzato;
non rivalersi è segno di libertà.

strofa 134

Quando riceviamo una critica ingiustificata, può essere difficile contenere le pressioni della passione. Sospingere nell'inconsapevolezza le forti emozioni non è utile. Praticare significa trovare lo spazio dentro di noi per sentire quel che sentiamo, senza 'diventare' quelle sensazioni. È una particolare abilità. Guardatevi da qualunque voce predichi: "Non dovrete essere così, dovrete ben saperlo ormai." Riconosciamo il fatto di come le cose sono in questo momento. Accogliamo la realtà presente nella consapevolezza, conoscendola così com'è; non indulgendovi, non respingendola. Ora l'energia delle nostre passioni può alimentare il processo di purificazione, distruggendo i veleni anziché distruggendoci con l'auto-critica.

Provando empatia per gli altri
si scopre che tutti gli esseri
amano la vita e temono la morte.
Allora, non si assale
né si provoca più nessuno.

strofa 130

A seconda di come ci avviciniamo agli insegnamenti del Buddha, potremmo avere l'impressione di venire incoraggiati a concentrarci solo su noi stessi. È una lettura sbagliata. Molte volte, in varie situazioni, il Buddha insegnò il beneficio di coltivare una consapevolezza aperta all'esterno verso gli altri. Si dice che questa strofa del Dhammapada sia stata pronunciata nel momento in cui un gruppetto di monaci stava litigando con un altro. Il Buddha non li invitò semplicemente a sedersi e a osservare l'avversione sorgere e passare. Per dissotterrare le cause fondamentali dell'azione scorretta, la chiara visione interiore è in effetti necessaria, ma, a sostegno di questa comprensione intuitiva, veniamo incoraggiati a metterci intenzionalmente nei panni dell'altro; a provare empatia per come l'altro possa sentirsi. Se la nostra pratica è concentrata solo sulla nostra mente, possiamo esacerbare le già ingannevoli percezioni errate che abbiamo riguardo al 'sé' e all' 'altro'. Questi 'esseri' apparenti sono in effetti reali: reali movimenti nella coscienza; tendenze della mente a cui non credere, a cui non aggrapparsi. Una ben sviluppata empatia aiuta il vero lasciar andare. Il vero lasciar andare ci mostra la via alla retta comprensione e alla compassione non egoistica.

Chi è invidioso,
meschino e intrigante
non è attraente nonostante
un bell'aspetto e la parola eloquente.
Ma chi si è liberato
dalle sue manchevolezze
ed è giunto alla saggezza
è veramente attraente.

strofe 262-263

Dobbiamo ricordarci che il modo in cui le cose appaiono non è necessariamente il modo in cui 'sono'. Se ascoltiamo col cuore qualcuno che ci parla, invece di ascoltare solo con le orecchie, ascolteremo qualcosa di molto diverso. Quando guardiamo gli altri da un luogo profondo dentro di noi, quieto, centrato, vediamo molto di più di quel che vedono gli occhi.

Chi commette il male
si comporta verso se stesso
come il peggiore dei nemici.
Come il rampicante
che soffoca l'albero
che lo sorregge.

strofa 162

Questa strofa fa riferimento a un monaco che cercò per tre volte di uccidere il Buddha e alla fine le sue cattive azioni contribuirono alla sua propria morte. Quando tradiamo l'impegno del nostro cuore alla realtà, lentamente ma inesorabilmente ci dileguiamo dalla luce della verità e sprofondiamo nell'oscurità. I rampicanti salgono su grandi alberi forti e talvolta li soffocano fino a ucciderli. Noi possiamo cercare rifugio nel Buddha ma essere tuttavia sommersi da scoppi d'ira. Passiamo ore, giorni, anni a giustificare le nostre azioni dannose, sia fisiche che verbali. Quando arriviamo a vedere la verità dei nostri atti, sorge un salutare senso di rimorso; desideriamo autenticamente di smettere. La naturale conseguenza è la retta azione.

Un rinunciante
non tiranneggia nessuno.
La paziente tolleranza
è il vertice dell'ascesi.
Suprema meta
dicono i Buddha
è la profonda liberazione.

strofa 184

Mentre progrediamo sul cammino verso la meta, il Buddha ci incoraggia a non dimenticare la sfera delle relazioni. La coltivazione di metta ci insegna a includere tutti gli esseri nel cuore della gentilezza. Talvolta succede che ci sentiamo capaci di essere gentili verso gli altri ma non verso noi stessi. Se per noi è una lotta, mostriamo gentilezza verso colui che lotta, noi stessi. Strati di auto-giudizio, di auto-disprezzo, di rifiuto di sé ci richiedono di esercitare la paziente tolleranza, non l'amara tolleranza. La pazienza è una qualità essenziale per chi percorre il sentiero. E non è assolutamente possibile coltivare questa essenziale virtù quando le cose vanno bene. Dunque, quando ce la passiamo male, riflettiamo che siamo nel luogo perfetto, l'unico luogo, per sviluppare questa profonda qualità.

Chi è litigioso dimentica
che moriremo tutti;
non ci sono litigi
per il saggio che riflette sulla morte.

strofa 6

Gli insegnamenti del Buddha sono di facile accesso in Occidente solo da qualche decina di anni, ma hanno già lasciato il loro segno. Uno degli ultimi fenomeni di spicco nel movimento della coscienza è la cosiddetta 'Mindfulness' (presenza mentale o consapevolezza). Ci sono a riguardo centinaia di siti web, corsi di approfondimento, terapeuti che ne fanno uso. E forse il buddhismo aiuta a portare l'argomento della morte alla luce del sole. Questa breve strofa del Dhammapada dimostra come la consapevolezza della morte ci dissuada dallo scatenare litigi. Non è solo un bene pensare e parlare del fatto che tutti noi moriremo, è anche una necessità. La consapevolezza ci offre esperienze di straordinario piacere sensoriale, ma ci dice pure (anche se possiamo non ascoltare) che tutto questo finirà. Finché rifiutiamo questa consapevolezza, la paura che genera resta sotterranea, e diventa sempre più tossica col passare degli anni. E di conseguenza diminuisce la vitalità e cresce la confusione. Anche se alla nostra mente illusa non piace pensarci, quello che scopriamo quando coltiviamo un'accorta consapevolezza riguardo al tema della morte (maranasati in pali) è che nella misura in cui ammettiamo la realtà, corrispettivamente cresce la contentezza e la tranquillità. Questo genere di tranquillità del cuore e della mente dà origine alla saggezza. E come dicono questi versi, il saggio non si mette a litigare.

Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
E' la mente che traccia la strada.
Come la nostra ombra incessante ci segue
così ci segue il benessere
quando parliamo o agiamo
con purezza di mente.

strofa 2

Avete mai cercato di scappare dalla vostra ombra? Per quanto forte corriate, non vi lascia mai. Ogni azione del corpo, della parola, della mente compiuta con motivazione pura condurrà a un accresciuto benessere. È bene ricordarlo quando vogliamo fare qualcosa di buono e stiamo per cambiare idea pensando che non ne valga la pena. Per quanto piccola e insignificante possa essere la nostra azione, la felicità la seguirà. Vale la pena compierla.

“Mi hanno insultato, maltrattato,
mi hanno offeso, derubato”:
impigliati in tali pensieri
ravviviamo il fuoco dell’odio.
Se ci liberiamo del tutto
da pensieri che insinuano:
“Mi hanno insultato, maltrattato,
mi hanno offeso, derubato”,
l’odio è spento.

strofe 3-4

Nei modi più diversi ma tutti nella vita subiamo un'ingiustizia. Talvolta il dolore scende in profondità e può durare anni. Gli insegnamenti del Dhamma non mettono tanto l'accento sul dolore quanto sulla nostra relazione con esso. Fintanto che siamo posseduti dall'odio e dalla resistenza, l'intelligenza ne è compromessa. Anche se può essere necessaria un'azione, se il nostro cuore non è libero dall'odio, non possiamo discernere quale sia la retta azione. Il Buddha invita a liberarci dai pensieri d'odio. Lasciar andare richiede forza, pazienza, e determinazione. Non lasciamo andare perché qualcun altro ci dice che dovremmo farlo. Lasciamo andare perché comprendiamo le conseguenze dell'attaccarsi.

Come i fiori appassiti cadono
dal gelsomino
lascia cadere
passione e odio.

strofa 377

Quando qualcosa ci offende, di solito cerchiamo all'esterno la causa. Per esempio, se dalla casa dei vicini arriva del rumore, il nostro primo pensiero è probabilmente come farli smettere. Quando Ajahn Chah visitò l'Inghilterra e si fermò a Londra all'Hampstead Vihara, proprio di fronte c'era un pub. Una sera, i monaci si lamentarono con lui di essere infastiditi dal rumore che entrava nella sala di meditazione disturbando la loro pratica. Ajahn Chah con calma spiegò che sarebbe stato meglio trovare la vera causa del problema: i monaci inviavano la loro attenzione all'esterno a disturbare il rumore. Il suono è solo così. La sofferenza sorge solo quando 'usciamo' e aggiungiamo qualcosa di extra. Se vediamo con chiarezza la nostra parte nel creare i problemi, può aver luogo un mutamento nel modo in cui vediamo i nostri attriti. Invece di incolpare il mondo o di incolpare noi stessi, semplicemente 'vediamo' quello che stiamo facendo, nel momento. Ora abbiamo un nuovo modo per lavorare con le difficoltà. Non c'è bisogno di combattere la passione e l'odio. Questo non significa che li seguiamo; piuttosto, esercitiamo un contenimento accurato e consapevole e 'lasciamo che svaniscano'. All'inizio, vediamo solo dopo aver già reagito e creato sofferenza. Ma con la pratica, lo cogliamo prima. Poi un giorno, riusciamo ad acchiapparci proprio mentre siamo sul punto di creare un problema. In quel momento, comprendiamo di aver imparato un'importante lezione.

Come l'acqua scivola da una foglia di loto
i piaceri dei sensi
non aderiscono
a un grande essere.

strofa 401

Un grande essere è grande perché è libero o libera da impedimenti nel modo in cui si relaziona alla vita. Noi non siamo veramente grandi perché restiamo intrappolati nelle emozioni e facciamo della vita un problema. Creiamo ostacoli con il nostro modo di rapportarci agli otto dhamma mondani: lode e biasimo, guadagno e perdita, piacere e sofferenza, popolarità e scarsa importanza. A causa dell'illusione, ci relazioniamo a questi venti mondani in modo incurante, indulgendo in quello che ci piace e resistendo a quello che non ci piace. La saggezza, al contrario, vede semplicemente la realtà del mondo sensoriale. Conosce lo spazio entro cui tutte le esperienze sorgono e cessano. Tale conoscenza fa sì che un grande essere non ha nemmeno bisogno di tentare di lasciar andare: ogni tendenza ad attaccarsi cade automaticamente. Un grande essere, uomo o donna, fa esperienza del piacere sensoriale ma non vi aggiunge né vi sottrae niente.

L'odio non può sconfiggere l'odio,
solo esser pronti all'amore lo può.

strofa 5

Sconfiggere l'odio 'solo con l'amore' può sembrare un alto ideale. Possiamo ritenerci (e così tendere a giustificarci) troppo limitati, o semplicemente scartare il concetto come non realistico. Sicuramente, una parte di noi dice: "Sì." Un'altra parte dice: "Sì, ma se..." Per il Buddha non ci sono eccezioni: semplicemente l'odio non funziona mai. E cos'è questa parola 'amore'? Generare una ricettività incondizionata? E le percezioni che abbiamo di coloro che innescano in noi l'odio, dove stanno quelle percezioni? Potenzialmente la gentilezza amorevole è capace di ricevere nella consapevolezza tutto questo, pienamente, interamente, perfino calorosamente. Questa è la legge eterna.

Vesti sgargianti
non sono di per sé
ostacolo alla libertà.
E' un cuore in pace,
puro, domato,
vigile e senza macchia
a distinguere un rinunciante,
un pellegrino, un essere nobile.

strofa 142

Le forme esteriori non sono quel che veramente conta. Nei suoi insegnamenti il Buddha assai di frequente indicava esplicitamente il cuore come il luogo che è necessario mettere in primo piano. Lo sottolineava perché lo dimentichiamo molto facilmente, troppo concentrati nell'apparenza esterna delle cose. La storia associata a questa strofa riguarda un capo famiglia ubriaco che ritornò di botto in sé di fronte a un disastro e anziché cadere nella disperazione, si illuminò. Il Buddha fu capace di guardare attraverso l'apparenza delle cose fino a vederne il cuore stesso e offrì un insegnamento che riguardava i temi fondamentali; tanto bastò a questa persona per lasciar andare tutti gli attaccamenti e trovare la perfetta pace incondizionata. Quando il focus principale della nostra pratica è soltanto di capire esattamente le forme e le tecniche, lo spirito ne è diminuito. Per esempio, sforzarsi a trovare la spiegazione ultima dei cinque precetti può ostacolare la consapevolezza dell'intenzione che sta dietro le nostre azioni. Lo spirito, o il senso dell'osservazione dei precetti, è di aumentare la consapevolezza, e i precetti stessi sono la forma al servizio di questo spirito. Se riusciamo a tenere i precetti 'rettamente', con rispetto e impegno, allora c'è una possibilità che queste forme servano al loro scopo. Imparare a vivere 'rettamente', ci porta passo passo a diventare un essere nobile. E' questo che veramente conta.

Pazienti come la terra
non turbati da rabbia
saldi come pilastri
pacati come un limpido e quieto stagno
sono gli esseri che scoprono come
non cadere
nelle reazioni nate dalla confusione.

strofa 95

Il Buddha viveva in questo mondo come noi. E nonostante tutta l'agitazione del mondo, realizzò uno stato di imperturbabilità, fino a 'diventare paziente come la terra.' Qualunque cosa le si versi o le si bruci sopra o le si faccia, la terra continua a essere quel che è e a fare quel che fa. La paziente tolleranza non è una scelta di debolezza; è rafforzante e gentile. Con la paziente tolleranza scopriamo la capacità di permettere alla nostra esperienza presente di essere qui, così com'è, finché non abbiamo imparato quel che abbiamo bisogno d'imparare.

Decidere in modo arbitrario
non equivale a giustizia.
Considerati
i pro e i contro,
il saggio decide caso per caso.

strofa 256

Ti trovi sotto pressione perché devi prendere una decisione. È possibile restare fermi e calmi quando ci si trova in presenza di chi vorrebbe farci decidere a proprio vantaggio? Riesci a restare libero da pregiudizio e ad arrivare a una decisione giusta? Ciò di cui dovremmo preoccuparci è il modo in cui sosteniamo i nostri punti di vista. Avere un'opinione forte può farci sentire benissimo, può sembrare sicurezza. Ma la natura del fondamentalismo è proprio così, e così è anche offrire risposte semplicistiche a domande complesse. Visioni rigide e soluzioni semplicistiche non sono tratti di una mente spaziosa, di una mente che è capace di prendere in considerazione tutti gli aspetti di un dilemma. Normalmente ci vuole tempo per arrivare a una visione bilanciata e meditata in tutte le sue implicazioni. E richiede anche l'abilità di mettersi in ascolto a partire da un luogo di quiete interiore. Se la mente è occupata nella preparazione della nostra replica, vuol dire che non stiamo davvero ascoltando.

Anche chi vive in modo salutare
può soffrire
fino a che le sue azioni
non hanno dato frutti.
Ma quando i frutti
delle sue azioni maturano
non gli sfuggono
le gioiose conseguenze.

strofa 120

Avere fiducia nei veri principi non è sempre una scelta facile. Ma certamente non è sempre saggio credere alla validità dell'opinione comune. Ci viene invece chiesto di ascoltare le nostre domande più profonde riguardo alla realtà e lasciare che ci dirigano verso la comprensione intuitiva; non permettere ai dubbi e alla mera congettura di dissuaderci. La fiducia è una profonda forza di trasformazione. E così pure la pazienza. I valori della cultura corrente mettono l'accento sulla gratificazione istantanea. 'Ora' è tutto. Per prendere un esempio dalla botanica, non possiamo veder crescere un albero. Il processo di una ghianda che si trasforma in una grande quercia è quasi inimmaginabile. Se aspiriamo a ciò che è interiormente davvero grande, ciò che è intrinsecamente libero dalla sofferenza, abbiamo bisogno di fiducia. Abbiamo bisogno di pazienza. Come gli alberi, queste virtù possono essere coltivate.

Pronto alle necessità del viaggio
chi percorre il sentiero della consapevolezza
scivola via silenzioso come un cigno
abbandonando i vecchi luoghi di riposo.

strofa 91

Passando attraverso i vari stadi della nostra vita, di tanto in tanto, troviamo dei luoghi in cui riposare, dove ci sentiamo al sicuro, comodi e protetti. In questi luoghi di sosta ci sentiamo nutriti e rinforzati. Poi, inevitabilmente, raggiungiamo un punto in cui scopriamo che non stiamo più crescendo. Quello che prima ci ispirava e ci rinfrescava è diventato un ricordo. È tempo di ripartire. Non necessariamente all'esterno, anche se può essere così, ma perlomeno interiormente. Se siamo attenti ai bisogni del viaggio, ricorderemo, al momento giusto, che non esiste un luogo in cui veramente stabilirsi finché non abbiamo pienamente realizzato chi e cosa siamo. Il sentiero della consapevolezza ci fa vedere dove e quando scambiamo un senso di relativa sicurezza per qualcosa di permanente. E scoprendo personalmente le conseguenze dell'investimento eccessivo in un rifugio relativo, il lasciar andare è più facile. Se tentiamo di lasciar andare i 'vecchi luoghi di riposo' perché pensiamo di doverlo fare, invece di una rinnovata ispirazione, troveremo solo resistenza. Ma anche incontrare la disillusione va bene. Il sentiero della consapevolezza trasforma assolutamente tutto in comprensione. I cigni scivolano via silenziosi, nessuna resistenza.

Trasforma la rabbia con la gentilezza
e il male col bene,
la grettezza
con la generosità
la falsità con la rettitudine.

strofa 223

Se abbiamo freddo, troviamo il modo di scaldarci; non ci sottoponiamo a ulteriore freddo. Se abbiamo fame, mangiamo; non ci priviamo ancora di più di cibo. Se siamo arrabbiati, non combattiamo la rabbia con ira; cerchiamo di essere gentili con questo essere che sta soffrendo. Se siamo testimoni di una cattiva azione, generiamo sincera bontà e freniamo l'impulso a rifiutare con un mero giudizio la persona che la commette. A chi pensa che la grettezza auto-centrata sia il sentiero verso l'appagamento, rispondiamo con la generosità. E con chi è falso, parliamo in modo vero. Può non essere facile. Questa è la via della trasformazione.

Chi parla molto
non vuol dire che sia ispirato dalla saggezza.
Il saggio si riconosce
perché è in pace con la vita
libero da ostilità e paura.

strofa 258

Come si diventa saggi? Forse cercare di diventarlo non è l'approccio migliore. Pensate a come sforzarsi di trovare la pace spesso crei più agitazione, mentre lasciare semplicemente che l'attività del cuore e della mente finisca in modo naturale porti tranquillità. Quando cerchiamo qualcosa che abbiamo perduto, non cerchiamo solo nei posti più ovvi. Magari partiamo da lì ma poi abbiamo bisogno di essere creativi. Non si scopre la saggezza seguendo l'abitudine di cercare il piacere ed evitare il dolore. Gli Insegnamenti ci dicono che quando arrivano il dolore e la delusione possiamo imparare ad accoglierli con una qualità di disponibilità e consapevolezza che porta alla comprensione. Lo stesso vale per la felicità e il piacere: li accogliamo con tutto il cuore senza perderci in essi. L'ostilità e la paura non sono necessariamente ostacoli. Possono anche essere maestri che ci indicano un modo di vivere più spazioso e saggio.

All'udire il vero insegnamento
il cuore ricettivo
si fa sereno
come un lago, profondo, limpido e silente.

strofa 82

Abbiamo forse letto di come ai tempi del Buddha, c'era chi arrivava all'illuminazione semplicemente ascoltando un discorso di Dhamma e abbiamo pensato: "Se solo ci fosse in giro un Buddha e potessi ascoltare i suoi insegnamenti." Se è così che pensiamo, allora dobbiamo anche leggere che ai tempi del Buddha, molti lo incontrarono, lo ascoltarono, vissero con lui e non lo riconobbero o non riconobbero la Verità che lui insegnava. Quando stava morendo, uno dei monaci vicino al Buddha gli chiese chi avrebbe preso il suo posto quando se ne fosse andato ed egli rispose che lasciava loro il Dhamma. In un'occasione precedente, aveva insegnato che vedere il Dhamma equivale a vedere il Buddha. Dunque, non dobbiamo sentirci sfortunati perché non possiamo ascoltare un discorso direttamente dal Buddha. Abbiamo semplicemente bisogno di essere ricettivi ai veri insegnamenti. Se ci interessa approfondire la nostra pratica per accrescere la chiarezza e la quiete, questa comprensione ci lascia con una valida questione su cui riflettere: cosa significa essere ricettivi al Dhamma?

Chi trasforma
vecchie e inconsapevoli abitudini
in gesti freschi e salutari
fa luce nel mondo
come la luna libera dalle nuvole.

strofa 173

I giorni si accorciano mentre le notti si allungano (qui nell'emisfero settentrionale). È l'ordine naturale delle cose e che ci piaccia o meno, impariamo di conseguenza ad adattarci. Ma il tema della luce e dell'oscurità interiori appartiene a un altro ordine. Portare luce nel cuore fa parte della nostra relazione con la consapevolezza. Quando addestriamo l'attenzione a essere con la vita momento per momento, sveliamo la luce che già c'è. L'oscurità è il risultato diretto delle vecchie abitudini a evitare e a indulgere; è qualcosa in più che aggiungiamo a ciò che già c'è. Nella nostra pratica non ci viene chiesto di liberarci immediatamente delle vecchie abitudini, ma piuttosto di prestar loro accurata attenzione, nel modo giusto, al momento giusto, cioè qui e ora, senza giudizio. Questo ci porta sul sentiero della trasformazione di quel che abbiamo (quello che non è utile né a noi né agli altri) in qualcosa di salutare. In effetti, non c'è niente di cui dobbiamo liberarci. Non abbiamo alcuna negatività. È vero che abbiamo ricordi dolorosi e certe volte sensazioni che fanno male, ma anch'essi sono pronti per la trasformazione. Il dolore non deve necessariamente diventare sofferenza. Con la retta attenzione tutto può contribuire ad accrescere la luce.

Non nei beni preziosi
trovi l'appagamento
né nei piaceri dei sensi
triviali o raffinati che siano.
Il discepolo del Buddha
trova gioia
nell'estinzione della brama.

strofe 186-187

Dove cerchiamo la soddisfazione? E i nostri sforzi ci conducono alla contentezza? Avendo noi una limitata quantità d'energia, è sicuramente saggio investirla in ciò che porta un durevole senso di appagamento. Il Buddha una volta descrisse come avesse all'inizio trovato di grande ispirazione il pensiero di lasciar andare le sue abitudini al piacere ricercando e domandandosi perché erano tali. L'investigazione lo portò a vedere che in parte era perché non si era fermato e non aveva guardato abbastanza in profondità nella causa e nell'effetto delle sue azioni. Da qui, il suo incoraggiamento a condurre anche noi le nostre indagini: lo sforzo che faccio mi porta dove vorrei essere? Presumibilmente, di tanto in tanto, riusciamo a gratificare i nostri desideri, ma questo equivale alla contentezza? Sarebbe disonesto negare che il piacere viene dall'essere liberi dall'inquietudine provocata dal desiderio. Ma dedurre che tali piaceri relativi siano la felicità ultima, sarebbe ugualmente un modo di vedere limitato e limitante. Se ci poniamo le giuste domande, al momento giusto, può emergere una nuova consapevolezza che rivela una visione totalmente differente; una visione che mostra come la via alla contentezza ci attragga verso l'interno e non verso l'esterno. Anziché seguire un impulso a volere di più, rovesciamo l'attenzione e osserviamo direttamente il desiderio stesso. In un istante, l'aculeo della brama cade. Probabilmente ritorna, ma ora abbiamo imparato qualcosa riguardo a dove stia la gioia della contentezza.

Come la pioggia non può penetrare
attraverso un tetto ben impagliato
così le passioni non invadono
un cuore ben addestrato.

strofa 14

Questo è il periodo dell'anno in cui l'ultima cosa che vorremmo è che la pioggia (o la neve) penetrino dal tetto. Il buonsenso ci fa mettere in moto per proteggerci dagli elementi. Questo stesso buonsenso, applicato interiormente, è riflessione saggia o addestramento del cuore. Quando da noi stessi vediamo il male che causiamo, permettendo alle passioni dell'avidità e della malevolenza di prendere possesso del nostro cuore, abbiamo la possibilità di intraprendere l'azione necessaria al cambiamento. Questa Retta Azione non è uno sforzo per evitare o scacciare sensazioni di desiderio o di risentimento. E certamente non è uno sforzo teso a indulgervi. È piuttosto lo sforzo di stare nel mezzo tra indulgenza e repressione. Scegliere la via di mezzo significa che sentiamo quel che sentiamo, ma non ci smarriamo. Ci addestriamo a una consapevolezza che riceve ogni cosa con quel genere d'interesse che conduce alla comprensione e, infine, al lasciar andare.

Un cavallo ben addestrato
non ha bisogno di freno.
Rari sono gli esseri a cui
per moderazione e disciplina
non serve ammonimento.

strofa 143

È possibile avere toppa moderazione? Dipende da come intendiamo la moderazione. Direi che è certamente possibile averne una forma sbagliata: per esempio, quando nel frenarsi da una vistosa avidità si è motivati solo dal voler apparire migliori degli altri. La moderazione è una di quelle parole, insieme a frugalità e disciplina, che si sente raramente usare negli ultimi decenni, se non in senso peggiorativo. E' un peccato. In queste parole sono cifrati dei principi senza tempo, degni di investigazione. Quando abbiamo una vera moderazione, noi cerchiamo con naturalezza la 'giusta quantità' di cose. Comprendiamo la differenza tra accontentarsi del 'sufficientemente buono' e essere troppo pigri per eccellere. Quando abbiamo vera disciplina, restiamo naturalmente focalizzati sul nostro compito imminente senza compromettere la nostra sensibilità. Una persona abile nella retta disciplina può dire di no a se stessa (o ad altri), non per il giudizio che si fa di come le cose dovrebbero essere, ma perché ha cura.

Come un'ape raccogliendo il nettare
non nuoce né danneggia
il colore e il profumo del fiore
così il saggio si muove
nel mondo.

strofa 49

Come ci muoviamo nel mondo? Qui il Buddha parla del modo in cui un saggio entra in un paese per ricevere in elemosina il cibo e poi se ne va, senza disturbare ciò che costituisce la bellezza del villaggio (i testi tradizionali menzionano la fede, la generosità, la prosperità degli abitanti). Quest'immagine può ispirare un'utile contemplazione sul nostro impatto sul mondo in cui viviamo. Il saggio è capace di procurarsi quel che gli è necessario senza causare danno o scompiglio; così noi possiamo condurre la nostra vita in modo armonioso e bello. Coltivare il Retto Modo di Vivere non riguarda solo quel che facciamo, ma anche come lo facciamo. Mentre i saggi e i rinuncianti possono vivere elemosinando il cibo, la maggior parte degli esseri umani deve usare il denaro. Il denaro è simbolo di energia; di per sé non è né buono né cattivo. L'interesse per il denaro non deve farci sentire imbarazzati o non-buddhisti. Bisogna essere vigili riguardo al modo in cui guadagniamo il denaro e non solo a come lo spendiamo. Ora è estate (qui nell'emisfero settentrionale), un ottimo momento per fermarsi, osservare le api e accogliere i loro insegnamenti.

Naturalmente amato è chi
vive agendo rettamente
e ha trovato la Via
e grazie alla visione profonda
si è radicato nella verità.

strofa 217

Quando le azioni del corpo e della parola sono espressione della contentezza interiore, la sfera delle relazioni diventa più gratificante e armoniosa. Questo non significa che se viviamo nel mondo esterno un conflitto o una delusione, dovremmo immediatamente pensare di essere in errore, ma ci suggerisce che è saggio indagare per scoprire se siamo in qualche modo complici. L'inconsapevolezza condiziona a cercare all'esterno; la riflessione dhammica ci incoraggia a vedere sia l'esterno che l'interno e a imparare da ogni squilibrio. La storia originale che sta dietro questi versi racconta come il Buddha tenne un ispirante discorso di Dhamma in risposta ai commenti di un gruppo di giovani monaci che si stupiva della grande ammirazione dimostrata al Venerabile Kassapa. Probabilmente, tutti i discorsi del Buddha erano ispiranti, ma solo per coloro che erano disposti a sentire quello che aveva da dire. In quell'occasione, i giovani monaci 'sentirono' e la loro comprensione intuitiva si approfondì. Sembra anche che gustassero un bel piatto di frittelle che potrebbe aver aiutato. Ma a parte le frittelle e altre piacevoli esperienze, non è seguendo il nostro desiderio di essere amati o qualsiasi altra gratificazione del desiderio, che viviamo in una durevole felicità, ma è piuttosto riconoscendo dove stanno le cause della vera contentezza. Anche i desideri salutari possono portare alla scontentezza se ci attacchiamo a essi troppo intensamente. Quando il cuore vede come seguiamo le abitudini dell'attaccamento, in quel momento e in quel luogo, capiamo anche che non siamo obbligati ad attaccarci; riusciamo a vedere la via d'uscita. L'amore e l'apprezzamento fluiscono in modo più naturale quando c'è una sensibile comprensione.

Sapendo pochissimo di Dhamma
ma vivendo in sincero accordo con esso
trasformando le passioni
l'avidità, l'odio, la confusione
liberandosi da ogni attaccamento
al presente e al futuro
si gustano i benefici
del percorrere la Via.

strofa 20

In questa strofa di nuovo il Buddha ci ricorda di mettere l'accento sulla qualità anziché sulla quantità. Se sperimentiamo i veri benefici del percorrere la via, non importa se non sappiamo tutto quello che c'è da sapere 'riguardo' al Dhamma. Ascoltare altri più esperti di noi può essere d'ispirazione per approfondire la nostra pratica. Ma non è utile se ci sminuiamo paragonandoci in modo noncurante. Ricordate, quel che conta è come si applicano gli insegnamenti. Stiamo vivendo con tutto il cuore 'in accordo' con quel che abbiamo già imparato? Questa è una linea di riflessione più utile che non chiedersi: "Quando posso andare a un altro ritiro", oppure: "Se solo mi mettessi di buona lena a studiare di più." o: "Dove posso trovare un insegnante che mi istruisca opportunamente?" Domande di questo genere vanno bene se ci conducono a sciogliere gli attaccamenti, ma non vanno bene se sono un'espressione della nostra dipendenza a volere o a diventare sempre di più. Certe volte una piccola quantità è di maggiore beneficio di una grande. Se quel che è necessario è un sottile spostamento di attenzione per essere semplicemente più consapevoli nel momento presente, allora sforzarsi con accanimento per avere delle comprensioni intuitive profonde ostacola il nostro progresso. Nei paesi di tradizione buddhista c'è l'intesa di non andare mai al monastero a mani vuote. E' la premura dei sostenitori quotidiani che portano con sé un sacchetto di mele o un pacco di carta igienica da offrire che ha fatto funzionare per duemilacinquecento anni questi luoghi sacri dello spirito. Teorizzare riguardo alla retta pratica o a come gestire una comunità spirituale, o qualsiasi altra cosa nella nostra vita, non è lo stesso di viverla.

Gli esseri incontrano naturalmente
il piacere; ma quando il piacere
è contaminato dalla brama
non abbandonarlo genera frustrazione
seguita da un penoso tedio.

strofa 341

Con la retta qualità di presenza mentale al momento giusto, capiamo perché e come attaccarsi alla gioia e al dolore perpetua la sofferenza. Quel che allora ci interessa è come sperimentare il piacere senza farne il 'mio' piacere o creare un 'io' che sta vivendo un bel momento. La saggia riflessione ci mostra che quando si sottrae all'esperienza l'attaccamento, la felicità non ne è diminuita, ma anzi accresciuta. Quando siamo accuratamente consapevoli, l'intelligenza funziona al servizio dell'intuizione profonda. Se ci rendiamo conto di come attaccarsi al piacere guasti la bellezza, emerge un senso di leggerezza.

Svariati sono i luoghi dove gli esseri
cercano di sfuggire alla paura:
montagne, boschi
parchi e giardini
e luoghi sacri.
Ma nessuno di questi
offre vero rifugio
nessuno ci libera dalla paura.

strofa 188-189

Per quanto a lungo abbiamo praticato, è difficile incontrare la paura senza farsi l'idea che qualcosa stia andando male. Con questa percezione, facilmente cadiamo nel giudicare, noi stessi e gli altri, nel tentativo di scappare dalla sofferenza. Sembra che gli esseri abbiano sempre agito così. Il Buddha in questa strofa afferma che fuggire per entrare in comunione con la natura non è un modo per liberare se stessi. Anche i luoghi sacri in questo caso non funzionano, se siamo motivati dal desiderio di scappare. Ricordare il nostro rifugio nel Dhamma, anziché seguire l'impulso a 'lottare o scappare', può far nascere l'interesse a comprendere la paura, imparando il modo in cui incontrare la paura. Con questa nuova motivazione, possiamo lasciar andare l'idea che qualcosa stia andando male; scopriamo di poter fare esperienza della sensazione di paura senza 'diventare' spaventati; la paura resta paura, ma viene percepita da una consapevolezza espansa, meno limitata e minacciata; possiamo cominciare a vedere che anche la paura è 'solo così'. L'interesse per la realtà è fondamentale; un riconoscimento non-giudicante, completo, sia corporeo che mentale, della condizione di paura che è sorta in noi, qui e ora, può trasformare la nostra sofferenza in libertà. L'impegno a incontrare noi stessi lì dove siamo è la via; l'interesse per la realtà è il nostro vero rifugio.

E' difficile trovare esseri
di profonda saggezza;
rari i luoghi
in cui nascono.
Chi ad essi si accompagna
quando appaiono
incontra la buona sorte.

strofa 193

Accompagnarsi a esseri saggi è certamente una benedizione ma non è sempre facile. La loro apertura può contrastare dolorosamente con la nostra contrazione. Tuttavia, gli esseri saggi sono anche compassionevoli e così è più facile prendere la medicina. Alla fine ci sentiamo grati. Dopo l'illuminazione, il Buddha provò così tanta gratitudine per i suoi precedenti maestri che una delle prime cose che fece fu di andare a cercarli per trasmettergli quel che aveva scoperto. Anche noi possiamo pensare con gratitudine a tutti quelli che ci hanno aiutato ad avanzare sul sentiero. Soffermarsi sulla gratitudine è un nutrimento del cuore; ci adegua ai saggi.

La perfezione del Buddha è assoluta;
non resta niente da aggiungere.
Non ha misura la sua saggezza,
non conosce limiti.
Come potrebbe venir distratto
dalla verità?

strofa 179

Come siamo fortunati ad avere un punto di riferimento. In un mondo che promuove incessantemente idee di relativismo morale, sono in molti a essere confusi e disorientati, ad aspirare disperatamente alla felicità andando in cerca di qualcosa che porta solo alla delusione. Tuttavia, se non siamo accorti, quelli tra noi che già hanno scorto un raggio di speranza possono ancora venir distratti dall'intensità dell'impatto dei sensi. Accuratezza è un altro modo di dire consapevolezza. Se desideriamo restare ben orientati verso la verità, è saggio essere consapevoli del potere della fede negli insegnamenti e nel maestro. C'è una realtà vera che può essere realizzata; il Buddha la realizzò. E insegnò che è possibile risvegliarsi al di là delle sensazioni di limitazione che portano alla delusione e al rammarico. Avere accorta fiducia nel risveglio del Buddha crea un sistema di riferimento interiore. Anche se proviamo un senso di disorientamento, possiamo misurarlo con questa fiducia. La fede, o fiducia, è una struttura; come le vele di una barca, se issate con abilità, catturano il vento. La struttura della fede non è di per sé il punto, ma se ne facciamo un saggio punto di riferimento, veniamo sospinti nella direzione della retta aspirazione.

Per vite innumerevoli ho vagato
cercando invano
il costruttore della casa
della mia sofferenza.
Ma ora ti ho trovato, costruttore
di nulla da oggi in poi.
Le tue assi sono state rimosse
e spezzata la trave di colmo.
Il desiderio è tutto spento;
il mio cuore, unito all'increato.

strofe 153-154

La realizzazione finale e completa del Buddha fu di scoprire che aveva creduto in qualcosa che non era vero. Era stato ingannato da quello che lui chiama il costruttore della casa. Le case sono le strutture della mente; il 'me' e il 'mio' che noi prendiamo tanto sul serio. "Sono io che desidero", "Sono io che mi sento deluso", "È il mio stato d'animo, il mio corpo, la mia mente". Il Buddha capì con chiarezza come tutte queste impressioni erano state fabbricate dall'abitudine all'attaccamento. Avendolo penetrato con comprensione intuitiva profonda, il processo venne compreso; il sostegno principale della casa, la trave di colmo, fu spezzata e la sofferenza ebbe fine. Era finito il vagabondare nella speranza di una soluzione alle sue lotte. Da quel momento in poi, avrebbe dimorato sereno nello stato che precede ogni sorgere e cessare; la realtà increata, senza morte.